

# **ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ РЯТУВАЛЬНИКІВ**

**Жогло Володимир Миколайович,**  
старший викладач кафедри фізичної підготовки  
навчально-наукового інституту цивільного захисту  
Національний університет цивільного захисту України,  
м. Черкаси, Україна  
zhohlovolodymyr@nuczu.edu.ua  
<https://orcid.org/0009-0005-4984-193X>

Професійна діяльність працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій є надзвичайно складною, багатовимірною та емоційно напруженою. Вона включає систематичне перебування в умовах підвищеного ризику, фізичне й психологічне навантаження, відповідальність за життя та безпеку інших людей. У зв'язку з цим питання забезпечення високого рівня професійної витривалості, функціональної готовності та психофізіологічної стійкості набуває стратегічного значення. Одним з ключових чинників, що сприяє досягненню цієї мети, є фізичне виховання.

Фізична підготовленість рятувальників — це не лише показник фізичної форми, а й важлива складова їхньої професійної компетентності. Завдяки систематичним заняттям фізичними вправами формується здатність до витривалих дій у тривалих або екстремальних умовах, зміцнюється імунітет, покращується загальний стан здоров'я, що особливо важливо з огляду на напружений ритм служби. Крім того, регулярна фізична активність підвищує толерантність до стресу, сприяє збереженню когнітивних функцій та ефективній роботі в умовах дефіциту часу чи інформації [1].

Значну роль у зміцненні психофізіологічної стійкості відіграють спеціально підібрані комплекси вправ, зокрема вправи на витривалість, динамічну координацію, швидкісно-силові навантаження, а також елементи дихальної гімнастики, бойового самбо, функціонального тренінгу та вправи з подолання смуги перешкод. Такі заняття не тільки тренують тіло, а й виховують волю, рішучість, навички самоконтролю та здатність зберігати спокій у критичних ситуаціях.

Особливо важливою є інтеграція фізичного виховання в загальну систему професійної підготовки рятувальників. Це дозволяє забезпечити цілеспрямований розвиток не лише окремих фізичних якостей, а й формування психологічної готовності до ризикованої діяльності. Під час занять створюються умови, наближені до реальних службових ситуацій — це моделювання евакуації потерпілих, подолання бар'єрів, робота в умовах обмеженого часу, вогню чи диму. Такий підхід не лише підвищує ефективність навчання, а й формує в курсантів впевненість у власних силах, гнучкість мислення та адаптивність.

Не менш важливим є і виховний потенціал фізичного виховання. Колективні заняття сприяють згуртуванню особового складу, розвитку командної взаємодії, підтримці морального духу. Фізична активність виконує також роль емоційного розрядника, сприяючи зниженню психоемоційної напруги та профілактиці професійного вигорання. Враховуючи психологічно насичене службове середовище, заняття спортом є ефективним способом збереження психічного здоров'я та забезпечення довготривалої працездатності [4, с. 109].

У результаті дослідження та спостережень за курсантами ДСНС було встановлено, що ті, хто регулярно беруть участь у фізичній активності — як на заняттях,

так і поза ними, — демонструють вищий рівень саморегуляції, адаптивності, готовності до непередбачуваних ситуацій, а також краще орієнтуються в завданнях підвищеної складності. Ці риси є надзвичайно важливими в умовах надзвичайних ситуацій, де миттєвість реакції, фізична готовність і стійкість до стресу можуть бути вирішальними.

Отже, фізичне виховання має розглядатися не як факультативна складова підготовки, а як один із ключових чинників збереження професійної ефективності, здоров'я та боєздатності фахівців ДСНС. Його розвиток потребує комплексного підходу: науково обґрунтованих методик, високого рівня професіоналізму викладачів, сучасної матеріально-технічної бази та підтримки з боку адміністрації. Результати дослідження можуть бути використані для удосконалення програм фізичної підготовки, профілактичної та психореабілітаційної роботи, а також при розробці стратегій кадрового розвитку в системі ДСНС України.

#### **Список використаної літератури**

**1. Бабенко Ю.В.,** Ішичкіна Л.М., Лобов І.В. Методика оцінки фізичного стану співробітників пожеженої охорони. Луцьк: «Віхола», 2000. 32 с. **2. Михайлов В.В.** Навчання фізичним вправам та розвиток фізичних якостей військовослужбовців: Навчально–методичний посібник. Л: «Видавництво Львівської політехніки», 2002. 82 с. **3. Овчарук І.С.** Фізична підготовка майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій: Методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2006. 112 с. **4. Ратушний Р.Т.** Фізичне виховання – основа оперативно-рятувальних дій в надзвичайних ситуаціях : Навчальний посібник. Львів : ЛДУ БЖД, 2014. 188 с.